

https://www.elvocero.com/actualidad/cambio-de-visi-n-sobre-el-duelo-y-la-muerte/article_4b8c6798-f091-11ef-9b78-af4377d6883f.html

Cambio de visión sobre el duelo y la muerte

Para los antepasados prevalecía una relación con la vida y la muerte alejada del miedo

Alexandra Acosta Vilanova, EL VOCERO
27/02/2025



La Gira de Consciencia de la Muerte se extiende hasta el 22 de marzo, con talleres, charlas, círculos de apoyo, capacitaciones y actividades para desprender el tabú de la muerte.
Suministradas

Wilka Roig ha estado ahí, en el último aliento que el cuerpo humano es capaz de soltar. Desde que es doula de muerte aprendió que no hay tal cosa que asuste, y que en el acto de morir no hay terror, como muestran algunas películas. Le parece un privilegio acompañar a una persona en su momento más vulnerable, cuando suceden revelaciones “impresionantes”, “mágicas”, “casi que telepáticas”, que le cuesta explicar.

“Nos dicen que el nacimiento es la cosa más bella y que todo es bien iluminado. Es felicidad, estamos celebrando nueva vida. Decimos que la muerte es oscura y misteriosa, hay que tenerle miedo y evitarla. ¿Cuándo empezamos a polarizar eso? Es una de las preguntas que nos tenemos que hacer. ¿A quién le sirvió que tuviéramos miedo al morir? Porque tanto el nacer como el morir es misterioso y oscuro y lleno de luz y de amor y asqueroso y bello”, sostuvo Roig, quien explora el tema de la muerte hace una década.

De sus referentes Elisabeth Kübler-Ross, Stephen Levine y Cicely Saunders observó que antes que un asunto natural, la muerte se trata como un evento médico, donde fallecer es el fracaso. Explica que, aunque la industrialización facilitó diversos tipos de progresos y tecnologías, actualmente se vive un extremo “antihumano”, en especial con procesos naturales como la muerte.

“Hay intervenciones médicas que nos apoyan para seguir viviendo cuando el organismo sigue siendo viable, pero ya cuando el organismo no es viable, lo que estamos es interrumpiendo un proceso natural que ya tiene programado, como morir suavemente. El cuerpo está programado para llegar a un momento en el cual la deshidratación lo lleva a la inconsciencia, para que el cuerpo se pueda apagar sin pelear”, dijo la psicóloga y presidenta de la Elisabeth Kübler- Ross Foundation en México.

Para los antepasados prevalecía una relación con la vida y la muerte alejada del miedo. Incluso, los únicos miedos intrínsecos para el ser humano al nacer son hacia el ruido y a caerse, según Roig.

“Los condicionamientos culturales y sociales nos hacen creer que podemos vivir para siempre, que podemos ser jóvenes para siempre, que, si hacemos esto, compramos aquello, hacemos lo otro, qué sé yo, vamos a poder evitar lo inevitable, pero tenemos que irnos más para atrás en la historia para acordarnos de cómo era nuestra relación con nacer, vivir y morir”, apuntó.



Wilka Roig, doula de muerte.
Suministrada

Manejar el duelo

Pero qué pasa con el dolor de quien se queda y sobrevive la pérdida. ¿Cómo se afrontan las muertes súbitas e inesperadas? Roig ha encontrado sentido a través de la naturaleza, donde hay depredadores y hay víctimas.

“La naturaleza no es libre de agresión y violencia, desde el depredador que tiene que comer y alimentar a su manada, hasta los mismos huracanes, que nos enseñan que hay unas fuerzas de la naturaleza que por su función tienen

que devastar todo para que nazca algo nuevo, con otro patrón de crecimiento, con otro nivel de resiliencia”, piensa.

Aunque aclara no justificar el asunto, entiende que como seres humanos hemos polarizado lo que es bueno y lo que es malo, así como lo justo de lo injusto.

Abundó que “si alguien muere en un accidente, en una situación súbita, es un hecho. Podemos distraernos mucho en a quién le echamos la culpa, si se hubiera hecho de otra manera, arrepentimiento, otras cosas. Pero al final de cuentas, estamos en un duelo porque hubo una muerte. Punto. Hoy día estamos teniendo duelos individuales, comunales, colectivos. Hay un montón de diferentes condiciones que estamos viviendo y sufriendo. Pero eso nos lleva a esta idea de cómo podemos prepararnos para lo inevitable, reconociendo que puedo morir en cualquier momento”.

Reconocer la muerte

Precisamente, la también consejera del International End of Life Doula Association, regresa a Puerto Rico con la Gira de Consciencia de la Muerte, con la que recorre hasta el 22 de marzo diversos rincones de la Isla, a lo largo de talleres, charlas, círculos de apoyo, capacitaciones, cineforos, entre otras actividades para desprender el tabú de la muerte.

“Resistir el cambio, resistir el hecho de que existe la muerte y de que sucede y de que nos afecta, eso es parte de lo que nos tiene sufriendo de más. No estoy diciendo que no hay sufrimiento, porque sí lo hay. Pero el duelo no es solamente sufrimiento. El duelo, por un lado, nos afecta física, mental, emocional y espiritualmente. No solamente es una emoción. Pero también nos lleva a darnos cuenta de cosas, a sacar aprendizaje de las cuestiones que hemos vivido. A tener herramientas que no sabíamos que teníamos”, sostuvo Roig a quien se le nota en su acento que ha viajado mucho, observado un tanto y sentido en abundancia.

La Gira de Consciencia de la Muerte es un proyecto interdisciplinario gratuito para los participantes. El programa de eventos, así como la reservación de espacios, se debe acceder a la página web:

<https://espaciofim.com/girapr2025/>

Hoy día estamos teniendo duelos individuales, comunales, colectivos. Hay un montón de diferentes condiciones que estamos viviendo y sufriendo. Pero eso nos lleva a esta idea de cómo podemos prepararnos para lo inevitable, reconociendo que puedo morir en cualquier momento.

Wilka Roig

Doula

Alexandra Acosta Vilanova

Graduada Summa Cum Laude en periodismo y teatro de la Universidad del Sagrado Corazón. Se ha preparado en escritura creativa y periodismo narrativo. Es reportera en el equipo de Escenario.

The Last Ecstatic Days/Los últimos días de éxtasis: la muerte como parte integral de nuestras vidas

Pormaria-cristina - febrero 20, 2025



El próximo domingo, 23 de febrero en Casa Dominicana en Santurce (6-8:30) y luego jueves 27 en Ponce (11:30-2pm), sábado 1ero de marzo en Casa Pueblo en Adjuntas (2-4pm), domingo 9 de marzo en La Goyco en Santurce (6:30-8:30pm) y el miércoles 19 de marzo en Unity en Caguas (6-8:30pm), se presenta el documental de 2024, *The Last Ecstatic Days/Los últimos días de éxtasis*, de Scott Kirschenbaum, un acercamiento a la muerte como una etapa de vivir desde que nacemos. Su presentación en Puerto Rico se hace en pequeñas comunidades porque, como buen documental, su propósito es establecer un enlace con el público espectador y fomentar una conversación sobre temas que son difíciles de digerir. Podemos estar de acuerdo en que la guerra (cualquiera) no beneficia a nadie y que siempre se basa en la destrucción. Pero, en cuanto al final de nuestros días en este planeta que habitamos, cada unx tenemos nuestra propia noción de lo que debe ser nuestra muerte. Por eso debemos aprovechar la oportunidad de ver *The Last Ecstatic Days/Los últimos días de éxtasis* con un grupo igualmente interesado (¿y quién no se ha planteado el final de nuestros días?).

Sin duda, el propósito del documental es normalizar nuestra última etapa en la vida y hacerlo un paso + y no algo ajeno o final sin consecuencias. Po eso su base es, que desde que nacemos lo hacemos en comunidad, gente a nuestro alrededor que ayuda en el parto, nos alimenta, provee lo necesario para crecer, protege de peligros, nos mantienen saludables y cuando es necesario nos dan cuido especial. No importa la pobreza, los problemas políticos, peligros, siempre hay una comunidad—puede ser de un solo componente—que nos acompaña para alargar y fortalecer nuestras vidas. En el caso de este documental, su protagonista-influencer, Ethan Sisser de 37 años, una vez conoce el diagnóstico de la enfermedad que detiene el curso de su vida, decide apelar a las redes para encontrar una comunidad que lo acompañe en este viaje hacia la muerte. Para mantener esa red de apoyo tiene que filmar cada paso que da hacia ese final. La comunidad física/presencial—sin la cual no podría hacer su viaje—la constituyen su familia + cercana y personas conocedoras de lo que es el dolor y su alivio: la doula de muerte y lxs enfermerxs de hospicio. Serán ellxs quienes explicarán a Ethan cada paso de su transición y él, en un principio, lo explicará a su comunidad digital.

Todas las comunidades desde tiempos ancestrales han dedicado un lugar especial para la transición hacia ese desconocido de la muerte. Esos ritos están compuestos por cánticos, instrumentos musicales, danzas, telas y vestimentas, aplicación de lociones y aceites, limpieza con líquidos, masajes, acupuntura, rezos y poemas. Puede que las estadías en los hospitales hayan opacado esos ritos, pero las personas que escogen morir en “casa”, en el lugar conocido o en un espacio donde la naturaleza nos inspire a continuar siendo parte de ella, no hay duda que logran una tranquilidad que balancea la vida y la muerte. Aunque en el caso de Martha (Tilda Swinton) en el filme de Pedro Almodóvar, *The Room Next Door*, al agotar los remedios de radio y quimioterapia recomendados por los médicos, escoge acelerar su tiempo de morir y no acogerse a cuidados paliativos, es también una decisión paralela a la de Ethan. Ella también quiere morir en comunidad y por eso escoge a su amiga Ingrid (Julianne Moore) para que la acompañe, aunque su papel no incluye ver su cuerpo transitar de una etapa de gran dolor a una renuncia temprana sin ver ese cuerpo deteriorarse hasta volverse irreconocible. En el caso de Ethan, su cuerpo siempre retiene pedazos de vida que poco a poco internamente quedarán suspendidos después de 14 días sin comer o beber. Otro ejemplo paralelo al de Ethan es el caso de Noelia (Isel Rodríguez) en *La pesera* (Glorimar Marrero Sánchez, 2023), donde ella escoge encontrar su serenidad en una hermosa bañera/pesera entre los vientos desafiantes de un huracán en la isla de Vieques, rodeada del amor de quienes la apoyan en su decisión.

El documental nos plantea que se puede morir sin miedo porque ese proceso es parte de la vida que hemos llevado hasta este momento. El rito de la muerte de un ser querido debe cambiar de ser privado y familiar a comunitario, no importa si esos grupos son cercanos o extraños ya que en el rito de muerte participan todxs y lo hacen

presencial o por las redes. Sí, hay pérdida, como todo lo que hacemos en la vida, pero la ganancia es en el mayor entendimiento de lo que es el camino de andar la vida y llegar al momento en que nos toca reflexionar de lo alcanzado, lo que quedó en el aire y no se logró y especialmente entender los cambios de un cuerpo enfermo, pero que puede sanar espiritual y físicamente si entendemos sanar como un proceso de vida y muerte. En vez de rechazar y resentir ese cuerpo que supuestamente nos traiciona, Ethan y su grupo de apoyo, lo celebra hasta el último suspiro y mas allá en las preparaciones para su entrega final a la tierra/bosque escogido.

Le agradecemos a Lilliam Irizarry la existencia de este documental y su gira en Puerto Rico y a Wilka Roig quien estará a cargo del intercambio con el público.

La Calle

Un convite cultural y educativo para explorar la muerte

Este viernes comienza la gira, un proyecto comunitario que busca transformar la relación que tenemos con la muerte.

Por: NotiCel

Publicado: Feb 18, 2025 09:12 AM



La sicóloga puertorriqueña y doula de final de vida Wilka Roig.

Arte, cine, literatura infantil y hasta un café con la muerte serán posibles a partir de este viernes como parte de la Gira de Consciencia de la Muerte que recorrerá durante un mes diversos rincones de Puerto Rico.

La gira, un proyecto comunitario que busca transformar la relación que tenemos con la muerte en la Isla, ofrecerá al público exposiciones de arte, cineforos, talleres interactivos, cuentacuentos, círculos de apoyo en duelo, death cafés y una feria de entierros verdes, entre otras actividades educativas para toda la familia.

"Queremos crear espacios seguros para hablar de la muerte, el duelo, la ausencia y las transiciones de vida. La gira busca contextualizar la muerte, promover el cuidado comunitario y empoderar a las personas y a sus familias con herramientas para prepararse para enfrentar la muerte con dignidad, humanidad y autonomía", expresó la sicóloga puertorriqueña y doula de final de vida Wilka Roig.

Para ir calentando motores, este viernes 21 de febrero se realizará una preapertura con la exposición de arte "A Book About Death", un proyecto global que reunió a diversos artistas para explorar el tema de la muerte a través de obras del tamaño de una postal, creando así un "libro" sin encuadernar que ha recorrido importantes galerías del mundo. La exhibición, que se

realizará junto al performance "La ausencia como presente", tendrá lugar en la Galería Urbe Apie en Caguas a partir de las 5:00 pm.

Además, la premiere del reconocido documental "Los últimos días de éxtasis" (The Last Ecstatic Days) servirá de punto de partida de la gira el domingo 23 de febrero, a las 6:00 pm, en Casa Dominicana en Santurce.

El documental, que también se proyectará en Adjuntas, Caguas, Ponce y otras áreas de San Juan, cuenta la historia de Ethan Sisser, un joven que padece cáncer cerebral y que un día comienza a transmitir en vivo su viaje hacia la muerte en las redes sociales. Cuando se da cuenta de que miles de personas en todo el mundo se unen a él y celebran su valentía, Ethan decide filmar su proceso de muerte para enseñarle al mundo cómo morir sin miedo.

Como parte de los eventos también habrá talleres, capacitaciones y charlas, entre las que destaca una sobre acompañamiento compasivo y el rol de las doulas de final de vida, que Roig ofrecerá el martes 25 de febrero, a las 6:00 de la tarde, también en Casa Dominicana.

"Las doulas de final de vida somos acompañantes no médicas que brindamos apoyo físico, emocional, espiritual y práctico a las personas en cualquier etapa de su vida, especialmente en los momentos cercanos al final. Ayudamos a planificar, aceptar y navegar el proceso de morir de manera digna y consciente, empoderando tanto a las personas como a sus familias para enfrentar la muerte con paz y autonomía", explicó.

Mientras, los cafés con la muerte, que buscan retomar las conversaciones sobre la finitud de la vida humana para aprender a apreciar más el presente, encontrar un propósito para nuestras pérdidas y abrazar los cambios, se realizarán en Cabo Rojo, Fajardo y Ponce.

La gira culminará el 22 de marzo en el Jardín Botánico de Caguas con una charla sobre entierros verdes, un taller de duelo para niños y mesas de exhibición de libros, terapias naturales para el final de la vida, urnas biodegradables para cenizas y material relevante a la muerte y los entierros ecológicos.

Todas las actividades de la gira tendrán entrada libre, pero los interesados deberán llenar una hoja de inscripción para poder participar. Para ver el programa completo de eventos y reservar espacio, se debe acceder a la página web de la gira, <https://espaciofim.com/girapr2025/>.



Vida

Reconocido documental sobre morir sin miedo recorrerá Puerto Rico

"Una valiente crónica del final de la vida, que rebosa compasión y nos muestra cómo vivir con atención plena mientras abrazamos la curiosidad por lo que hay más allá", publicó The Boston Globe.

Por: NotiCel

Publicado: Jan 28, 2025 10:27 AM



El reconocido documental "Los últimos días de éxtasis" (The Last Ecstatic Days) será el punto de inicio en febrero de la Gira de Consciencia de la Muerte 2025, una jornada educativa y cultural que recorrerá durante un mes diversos rincones de Puerto Rico.

El documental, catalogado como una inmersión sensorial en el abandono del cuerpo, cuenta la historia de Ethan Sisser, un joven que padece cáncer cerebral y que un día comienza a transmitir en vivo su viaje hacia la muerte en las redes sociales. Cuando se da cuenta de que miles de personas en todo el mundo se unen a él y celebran su valentía, Ethan decide filmar su proceso de muerte para enseñarle al mundo cómo morir sin miedo.

"Puerto Rico se convertirá en el segundo país latinoamericano donde Los últimos días de éxtasis tendrá su propio recorrido de proyecciones. El primero fue México. Lo que queremos es que más gente sea testigo del inspirador viaje de Ethan hacia una muerte consciente y comunitaria", sostuvo la sicóloga puertorriqueña y doula de final de vida Wilka Roig.

La premiere tendrá lugar el domingo 23 de febrero, a las 6:00 de la tarde, en Casa Dominicana en Santurce, seguida de un conversatorio íntimo para integrar en comunidad la experiencia del filme y hablar sobre la muerte.

La película, que resultó ganadora en el Festival de Cine sobre Salud Global IRIS 2024, se proyectará en Adjuntas, Cabo Rojo, Caguas, Isabela, Ponce y San Juan. Además, estará disponible para aquellas organizaciones comunitarias y entidades privadas que deseen exhibirlo en sus sedes como parte de la gira, que se extenderá del 23 de febrero al 22 de marzo.



La sicóloga puertorriqueña y doula de final de vida Wilka Roig.

Foto: Suministrada

Todas las actividades de la gira tendrán entrada libre, pero los interesados deberán llenar una hoja de inscripción para poder participar. Las personas que se registren en algún evento recibirán un email confirmando su reserva.

"La Gira de Consciencia de la Muerte es un proyecto comunitario que busca transformar la relación que tenemos con la muerte en Puerto Rico. A través de cineforos, exposiciones de arte, talleres, conversatorios, círculos de apoyo y otras actividades educativas, queremos crear espacios

seguros para hablar de la muerte, el duelo y las transiciones de vida", destacó la también directora general de Espacio Formativo para la Integración de la Muerte (Espacio FIM), que encabeza la jornada en la Isla.

"Nuestro objetivo es contextualizar la muerte, promover el cuidado comunitario y empoderar a las personas con herramientas para prepararse para enfrentar la muerte con dignidad y humanidad", añadió.

CONSCIENCIA de la

MUERTE

puerto rico 2025

23 de febrero al 22 de marzo

GIRAR A

La página, en la que se puede ver el avance (trailer) de Los últimos días de éxtasis, también servirá para que el pueblo puertorriqueño se mantenga al tanto de los avances de la jornada educativa de principio a fin.

Vida

Viene a Puerto Rico la "Gira de consciencia de la muerte 2025"

La actividad busca ofrecer herramientas prácticas, reflexivas y espirituales para enfrentar la muerte y el duelo con dignidad y acompañamiento.

Por: NotiCel

Publicado: Jan 04, 2025 10:48 AM



Puerto Rico será escenario este año de un proyecto único: la "Gira de consciencia de la muerte 2025"; una iniciativa educativa y cultural diseñada para retomar conversaciones sobre la muerte y el duelo y promover una comprensión más compasiva y digna de estos procesos naturales humanos.

La gira se extenderá del 23 de febrero al 22 de marzo, llevando eventos con entrada libre a diversas comunidades alrededor de la Isla. Entre las actividades figuran talleres, charlas, cineforos y círculos de apoyo, entre otras.

La jornada comunitaria, encabezada por Espacio Formativo para la Integración de la Muerte (ESFIM), contará con la participación destacada de la puertorriqueña Wilka Roig, doula de muerte y psicóloga transpersonal reconocida internacionalmente por su labor educativa en temas de duelo y final de vida.

Entre los facilitadores de talleres destaca Alex Aldarondo, fundador de AMORir, el primer proyecto de doulas de final de vida en Puerto Rico enfocado en educar, preparar y acompañar a personas para el final de la vida. Tanto Roig como Aldarondo pertenecen a la International End-of-Life Doula Association (INELDA) y trabajan en la creación de espacios seguros y humanizados para explorar estos temas tan importantes.

¿Por qué es importante hablar de la muerte?

La muerte sigue siendo un tema tabú en nuestra sociedad, lo que limita nuestra capacidad de prepararnos emocional y logísticamente para ese momento. La falta de diálogo impacta a las familias, las comunidades y nuestra salud emocional colectiva. La Gira de consciencia de la muerte busca romper este silencio, ofreciendo herramientas prácticas, reflexivas y espirituales para enfrentar la muerte y el duelo con dignidad y acompañamiento, lo que también resulta en un compromiso a vivir más plenamente.

¿Qué pueden esperar los asistentes?

Los asistentes tendrán acceso a actividades diseñadas para educar, conectar y sanar, incluyendo:

- Talleres: Exploración de temas como el miedo a la muerte, el duelo anticipado, el acompañamiento comunitario y las alternativas fúnebres.
- Círculos de apoyo: Espacios seguros para compartir experiencias de duelo y crear redes de acompañamiento.
- Cineforos: Proyecciones de películas que abordan el tema de la muerte como el documental "The Last Ecstatic Days" y "Perfume de gardenias"; seguidas de conversaciones comunitarias.
- Charlas educativas: Para profesionales de la salud, cuidadores y público en general.

¿Cuál es el beneficio para los asistentes?

La gira ofrece a las personas herramientas para afrontar las transiciones de vida con empatía y resiliencia, promoviendo el cuidado comunitario, la preparación para el final de la vida y el mejorar la calidad de vida hasta el último aliento. Los participantes saldrán con un mayor entendimiento de cómo transformar el duelo y la muerte en procesos de sanación y conexión humana.

Para más información sobre la Gira de Consciencia de la Muerte 2025, sus actividades y cómo participar, siga las redes sociales:

<https://www.facebook.com/amorirpr>

<https://www.instagram.com/espaciofim/>

<https://www.instagram.com/amorirpr/>

NotiCel

Promueven una mirada más compasiva y digna al proceso natural de la muerte

Llega a Puerto Rico la “Gira de Consciencia de la Muerte 2025”, que busca normalizar hablar sobre los procesos de pérdida, incluyendo el duelo

11 de enero de 2025 - 10:00 AM

 COMPARTIR

 1



La psicóloga Wilka M. Roig es doula de muerte, personal que ofrece acompañamiento a las personas que están en su etapa final. (Captura)



Por Leysa Caro González
Periodista de Noticias
leysa.caro@gfrmedia.com

¿Habla usted de la muerte y el duelo con naturalidad? O, por el contrario, ¿le invade el temor cuando conversa sobre estos temas?

RELACIONADAS

NOTICIAS

+ Doulas que acompañan al final de la vida: “Nos ocupamos de que esa persona cuente”

Por Mildred Rivera Marrero

Hablar sobre la muerte no es común. No es un tópico que se aborda en las reuniones familiares, entre padres e hijos o en un compartir entre amigos. Pero, ¿por qué sigue siendo un tabú hablar sobre las pérdidas físicas? **“Por diferentes razones estamos siendo condicionados a temerle a la muerte, a hablar de ella y a acercarnos a ella”**, reconoció la psicóloga puertorriqueña **Wilka M. Roig**, fundadora del **Espacio Formativo para la Integración de la Muerte** (Esfim).

Precisamente, con la intención de darle un giro a la conversación y humanizarla, llega a Puerto Rico la **“Gira de Consciencia de la Muerte 2025”**, una iniciativa educativa y cultural dirigida a promover una mirada más compasiva y digna de estos procesos naturales, explicó Roig.

“Parte de lo que este movimiento busca es empezar a suavizar esto y que la gente se dé cuenta que, cuando contemplamos la mortalidad y hablamos del tema, tiene un efecto casi inmediato en hablar plenamente”, dijo.

“En el momento en que nos abrimos, descubrimos que no estamos solos y se hace mucho más llevadero y más parte de la totalidad del ser humano, y empezamos a considerar cuáles son las prioridades, cómo estamos usando el tiempo y qué queremos hacer con nuestra vida. Hace que estemos más presente”, agregó la experta, defensora de los procesos de muerte en familia y comunidad, y con acompañamiento.

La iniciativa, expuso Roig, surge, además, del interés de conocer si otros países en Latinoamérica están dándole al tema de la muerte una mirada más “humanizante”, si hay personas u organizaciones acompañando y para entablar intercambios sobre el derecho a muertes más dignas y humanas. “Algunos de nosotros, dependiendo de la demanda o necesidad, **vamos a estar visitando organizaciones, comunidades, para invitar a la gente a atreverse a hablar, a conversar, a explorar más y, quizás, capacitarse**”, expuso, al señalar que todos los eventos serán gratuitos, aunque para participar habrá que registrarse.

“Vamos a dar charlas informativas y de diálogo, cine foros con películas que tratan el tema de la muerte, una charla sobre entierros verdes y ritos funerarios y algunas capacitaciones directamente con organizaciones para compartir herramientas sobre cómo responder a una pérdida o un cambio”, añadió la doula de muerte, formación a la que también se le conoce como doula para el final de la vida.

Entre los filmes a presentarse, están “**The Last Ecstatic Days**” y “**Perfume de Gardenias**”.

Las doulas de la muerte ofrecen acompañamiento a las personas que están en su etapa final. Para principios de 2024, la **National End-of-Life Doula Alliance** tenía 1,545 miembros en Estados Unidos. Análisis apuntan a que hay más doulas para el final de la vida en Australia, Canadá, Reino Unido y Estados Unidos, reseñó *National Geographic*.

“No tenemos las respuestas, sino que estamos invitando a la persona que se acompaña a tener su propia exploración y a ser guiado en su propio proceso y ritmo, que vaya conociendo lo que surge y necesita”, detalló sobre el trabajo de las doulas de la muerte.

Roig, quien vive en México hace 15 años, también fundó el primer **Programa Latinoamericano de Formación de Doulas de Muerte**, es cofundadora de la **Red Latinoamericana de Acompañamiento en la Muerte y el Duelo** y asesora de la **International End-of-Life Doula Association**.

La gira se extenderá del 23 de febrero al 22 de marzo. Entre los facilitadores de talleres, está **Alex Aldarondo**, fundador de AMORir, el primer proyecto de doulas de final de vida en Puerto Rico. Para más información sobre el calendario, comuníquese con la organización Esfim, a través de espaciofim@gmail.com. También, pueden recurrir a las plataformas sociales de Instagram y Facebook (@espaciofim).

“Estamos hablando de regresarle la humanidad y la naturaleza de estos procesos a la gente y no pensar que el morir es un problema médico... **este movimiento nos regresa ese permiso de que también somos autoridad en lo que nos sucede y cómo los manejamos**”, puntualizó Roig.

TAGS

#MUERTES #DUELO #PSICOLOGÍA

ACERCA DEL AUTOR



LEYSA CARO GONZÁLEZ →

leysa.caro@gfrmedia.com

Empleada de GFR Media desde el 2005, Leysa Caro González comenzó como reportera del periódico Primera Hora, trabajando para la sección Volando Alto, un producto que estaba dirigido a los estudiantes... [Leer más](#)





CICLO DE LA VIDA

Educa sobre el buen morir

Puertorriqueña cuya organización capacita doulas para el final de la vida trabaja para devolverle la dignidad al proceso de la muerte

MILDRED RIVERA MARRERO
Especial para El Nuevo Día

La muerte debería volver a ser un proceso natural, como parte del curso de la vida, en lugar del suceso lleno de mitos y ocupado por intervenciones medicalizadas que, muchas veces, alejan a las personas de su entorno familiar y de su propia mortalidad.

Devolverles la humanidad y la dignidad a los procesos de pérdida es parte de los objetivos del Espacio Formativo para la Integración de la Muerte (Esfim), fundado por la psicóloga boricua Wilka M. Roig.

La aceptación de que la muerte va a ocurrir tarde o temprano, junto a los ritos fúnebres que permiten comprender el proceso y hacer una despedida con el círculo familiar y comunitario, logran una experiencia menos traumática y dolorosa.

"Nos han condicionado a asumir que estamos aquí solo para lo lindo, lo bueno, lo cómodo y placentero, y que tenemos que evitar todo lo incómodo y desconocido. Nos han condicionado a pensar que, si hago ejercicios y como bien, no me voy a morir, no me voy a poner viejo. No lo dicen directamente, pero me dicen que, si me compro este producto, no me voy a morir. Está implicado. Nos dicen que todo lo que está en la oscuridad se asocia con la muerte. Todo lo que es trágico, malo y doloroso es igual a muerte. Asumimos que es natural tener miedo a la muerte, pero eso no es natural", lamenta Roig, creadora y directora de la Fundación Elisabeth Kübler-Ross México Centro.

Roig también fundó el primer Programa Latinoamericano de Formación de Doulas de Muerte, es cofundadora de la Red Latinoamericana de Acompañamiento en la Muerte y el Duelo, y asesora de la International End-of-Life Doula Association.

La defensora de los procesos de muerte en familia y comunidad, con acompañamiento y una visión de que eso es un proceso que es parte natural de la vida, hizo una maestría en artes visuales y otra en psicología en la Universidad de Cornell, en Nueva York, donde laboró como profesora hasta 2008. Luego, decidió visitar el estado mexicano de San Miguel de Allende, donde encontró su nuevo hogar y, trabajando como psicóloga, fue referida a evaluar personas que, por su incapacidad para pagar los costos médicos, son "desahuciadas" del sistema de salud.

Recuerda que, la primera vez que atendió a un paciente, llegó a una casa con la sala llena de familiares a quienes escuchó por más de tres horas. En ese periodo, se percató de que había un conflicto entre el mensaje de los médicos y el entendimien-

Wilka M. Roig estudió artes visuales y psicología y vio la necesidad de educar sobre la muerte mientras trabajaba como psicóloga en México.

to de los familiares, que sabían que su padre iba a morir.

"Aunque nunca había visto a una persona en un proceso de morir, tan pronto entré al cuarto, entendí que era un moribundo. Le dije: 'Estoy aquí para ayudar a tu familia a entender lo que está sucediendo', y esa persona me agradeció", recuerda Roig sobre esa experiencia que la llevó a otras tantas.

"He estado atestigüando muertes relativamente naturales, en que no hay medicamentos, ni una Tylenol. He observado un morir muy diferente a lo que me cuentan de las muertes intervenidas. El morir que he experimentado son muertes suaves. Tienen momentos de dificultad y de incomodidad, pero son procesos muy ligeros. Son muertes mucho más espirituales, no relacionadas con religión, porque no están enfocadas en el cuerpo y los síntomas, sino en la familia y la comunidad. Allá también, cuando la gente sabe que el vecino está muriendo, entra y ofrece apoyo y ayuda", describe la doula de muerte, formación con la cual aprendió a acompañar a las personas que están al final de la vida, así como a sus familiares, a pasar el proceso de forma más humana y con mayor entendimiento de lo que ocurre.

"En los casos que he acompañado, no hay agonía. Hay momentos en que la persona entra en una parte de su proceso que es desconocida, hasta que empieza a navegar dentro de su condición y la entiende y se tranquiliza. Son momentos, no son horas ni días. El sufrimiento que he observado es uno mental más que nada, y está en la interpretación de la experiencia y en la reacción del moribundo por las reacciones de sus seres queridos. Hay un respeto al morir que se pierde en los procesos de intervención (médica), cuando se tratan de hacer las cosas rápido y de hacer cosas contradictorias a lo que el proceso de morir está pidiendo", afirma Roig.

Sobre la conciencia de la persona a la que le ha llegado el momento de partir, la doula afirma que "eso pasa muchísimo. En todos los casos que he atendido, en nueve años, la persona sabe. Hay un momento en que ya la persona sabe, y si no insistimos en que siga luchando para seguir aquí, la persona entra libremente en ese proceso de una forma más consciente y colabora con lo que le está pasando. Ese proceso incluye que, en algún momento, la persona no quiere comer, no quiere tomar, que el cuerpo empieza a dejar de moverse, porque así lo requiere para poderse morir, tiene que estar más lento, tiene que deshidratarse".

Agrega que ha visto cómo "llega un momento en que la persona entra en un estado de inconsciencia y eso hace que el cuerpo se pueda empezar a apagar por

AMORIR

● Ofrece servicios de acompañamiento, educación, investigación y abogacía vinculada a la muerte y el duelo para que personas cercanas a la muerte y sus familiares alcancen la mejor calidad de vida posible al final de su existencia.

● Espacio Formativo para la Integración de la Muerte (Esfim) que tiene el objetivo de colaborar para evolucionar la cultura de muerte en América Latina. Desarrolla proyectos que ayudan a devolverle la humanidad y la dignidad a los procesos de pérdida, duelo y final de la vida a través de educación, la autoconciencia y la autorresponsabilidad.



partes. El ser humano tiene el potencial en reconocer ese momento y decir: 'ya basta'. Pero sí, hay personas que esperan que, por ejemplo, la familia salga del cuarto o que alguien llegue o se resuelva un asunto legal para irse", afirma Roig.

Envíe sus comentarios o preguntas, así como fotos de sus viajes y eventos a: rivicramildred156@gmail.com

HACE FALTA EDUCACIÓN

La experta en el tema del buen morir asegura que hace falta educación para personas de todas las edades, y planifica venir a Puerto Rico, en marzo de 2025, a hacer la Gira Conciencia de la Muerte, junto con la organización local AMORir, primer colectivo boricua de doulas al final de la vida.

Será un proyecto de alcance comunitario para llevar el mensaje de que, en Puerto Rico, es posible morir y atravesar duelos en dignidad y en comunidad, explicó.

El proyecto tendrá actividades diversas en distintos pueblos. Habrá sesiones informativas, talleres interactivos, círculos comunitarios de apoyo, cineforos, conversaciones en plazas públicas y charlas para profesionales, entre otras.